

ESCUELA: ROSAURA ZAPATA

CCT: 15EJN4684A

ZONA ESCOLAR: J200 CICLO ESCOLAR: 2020-2021

DOCENTE: Sandra Flores Rico

UNIDAD DIDÁCTICA. ALIMENTARSE BIEN PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Problemática

Actualmente se ha evidenciado la importancia de la adquisición de hábitos y estilos de vida que promuevan la salud y el cuidado de sí mismos, debiendo ser impulsados desde los primeros años de vida y es la educación preescolar el momento ideal para que los niños y niñas comiencen a conocerlos y practicarlos, sabiendo que tendrán una vida más sana al realizar acciones como la prevención de enfermedades, una alimentación saludable, hábitos de higiene y sueño adecuados, así como ejercicio físico.

La unidad didáctica *Alimentarse bien para una vida más saludable* que se presenta a continuación es una alternativa de aprendizaje en línea dentro de la modalidad de educación a distancia, centrado en la estrategia de aprendizaje basado en proyectos como una metodología activa que surge bajo un enfoque constructivista, empleando, dentro de un ambiente virtual de aprendizaje, los materiales y herramientas tecnológicas de la web, haciendo uso de los recursos educativos contenidos en la Plataforma promovida por la Secretaría de Educación Pública “La Nueva Escuela Mexicana” (NEM) para desarrollar la dinámica de la unidad.

Propósito

Los estudiantes preescolares conocerán, analizarán y aplicarán acciones que los lleven a tener una vida saludable a través de una alimentación adecuada.

Campo formativo que se aborda y aprendizaje esperado que se favorece:

Campo formativo: Exploración y comprensión del mundo natural y social

Organizador curricular 1: Mundo natural / **Organizador curricular 2:** Cuidado de la salud

Aprendizajes esperados:

- Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

Presentación de la unidad didáctica.

Título: Alimentarse bien para una vida más saludable.

Estructura: Cinco sesiones, cada una de las cuales aborda un tema y contempla una sesión sincrónica con duración de una hora (sesión 1) o una hora con veinte minutos (sesión 2 a 5).

La siguiente tabla muestra los propósitos que se pretenden alcanzar, los temas que comprende la unidad didáctica y su duración.

Alimentarse bien para una vida más saludable

Propósitos:

Relacionar los hábitos de limpieza, alimentación, sueño y actividad física con el cuidado de la salud.
Conocer diferentes formas de prevención de enfermedades y cuidado de la salud como la visita al médico y aplicación de vacunas.

Sesión	Tema	Sesión sincrónica
Sesión 1.	¿Qué pasa si no comemos verduras?	Sesión sincrónica 1: 1 hora
Sesión 2.	Alimentos saludables y alimentos chatarra	Sesión sincrónica 2: 1 hora 20 min.
Sesión 3.	El plato del buen comer	Sesión sincrónica 3: 1 hora 20 min.
Sesión 4.	Colores en el plato.	Sesión sincrónica 4: 1 hora 20 min.
Sesión 5.	Ensalada de sabores.	Sesión sincrónica 5: 1 hora 20 min.

Población destinataria

El curso está dirigido a estudiantes de tercer grado de nivel preescolar. Requiere conectividad a internet a través de un dispositivo móvil o una computadora. Al tratarse de una unidad didáctica dirigida a estudiantes preescolares, es importante considerar que requieren de apoyo de los padres y madres de familia para el desarrollo de las actividades en línea.

Para desarrollar la implementación del curso es imprescindible considerar que los niños y niñas de edad preescolar traen consigo capacidades, habilidades, conocimientos y que poseen el potencial de desarrollarlos a plenitud al interactuar con las posibilidades de aprendizaje que se les presentan, siendo “sujetos activos, pensantes y con la capacidad y potencial para aprender en interacción con su entorno” como se plantea en Aprendizajes Clave para la Educación Integral de preescolar (2017).

Fundamentos y marco teórico.

La unidad didáctica consta de cinco temas que encaminan al estudiante en el conocimiento e indagación de acciones y hábitos de alimentación saludable, cada unidad con diferentes temas que dan la pauta al desarrollo de la propuesta final. A través del cuestionamiento (Tema 1. ¿Qué pasa si no comemos verduras?) se promueve que los estudiantes transiten por los temas propuestos y finalicen con la integración de una propuesta que se presentará en la

última sesión sincrónica; tomando así, como principal estrategia el aprendizaje basado en proyectos como una metodología de aprendizaje activo.

Se considera que es fundamental un aprendizaje activo que contempla la actuación, reflexión, movimiento y relación de los alumnos con los diferentes elementos que los rodean para descubrir, buscar y crear el conocimiento dentro de la interacción con los otros con la guía y motivación que representa el docente. Permitiendo esto que el aprendizaje perdure y sea aplicable a distintas problemáticas y contextos. Según Howell (2004) citado en (Silberman, 2005) el aprendizaje activo es una aproximación metodológica centrada en el estudiantado, con la premisa de que el conocimiento se construye a partir de la interacción con los demás individuos, apoyándose en la reflexión y vivencias situadas en un contexto determinado, que busca desarrollar la capacidad de pensamiento crítico.

Los métodos activos se convierten así en tendencia actual dada su pertinencia para fomentar la adquisición de competencias en los estudiantes, con la versatilidad de ser incorporados en los diferentes niveles escolares y adaptarse a las necesidades y exigencias educativas; presentando una excelente alternativa para educación básica desde los primeros niveles, brindando una posibilidad para mejorar la calidad de la enseñanza y responder a las demandas de los planes y programas. El aprendizaje basado en métodos activos, centrados en el estudiante como lo es el aprendizaje basado en proyectos virtuales, responde al enfoque competencial propuesto actualmente en los planes y programas para la educación básica, que parte de un fundamento pedagógico constructivista que sostiene que “el conocimiento es el resultado de la actividad del sujeto que aprende” Palomera (2010); esto presenta una posibilidad de transitar a una educación más dinámica, coherente con la realidad y donde interactúan y se influyen los implicados de forma creativa y constructiva.

Planificación:

En la siguiente tabla se desarrolla a detalle la planificación de la *Unidad didáctica: Alimentarse bien para una vida más saludable*.

Campo Formativo: Exploración y comprensión del mundo natural y social			
Nivel: 3ro de Preescolar			
Unidad didáctica. Alimentarse bien para una vida más saludable.			
Duración total de la unidad: 5 sesiones.			
	Actividad	Recursos específicos	Duración
Sesión 1 Tema 1: ¿Qué pasa si no comemos verduras?	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Previo a la sesión sincrónica, los estudiantes observarán un video con el cuento "Ya me llené de verduras", que encontrarán en el aula virtual para el grupo alojada en OneDrive. El enlace del cuento los llevará a YouTube. - Los estudiantes contestarán un formulario en la aplicación de Forms, donde la docente podrá observar los saberes previos del grupo sobre el tema. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En sesión sincrónica a través de la aplicación de Teams, la docente retomará las respuestas que dieron los estudiantes sobre el tema de las verduras. Fomentará la discusión y reflexión con cuestionamientos sobre la importancia de estos y el por qué las comemos, encaminado el tema hacia la necesidad de alimentarse sanamente para tener buena salud. - El docente retomará la protagonista del cuento y planteará una problemática a los estudiantes "Sofía no quiere comer verduras". - Los estudiantes propondrán finales alternativos a la historia argumentando qué le pasará a Sofía si no come sus verduras. - La docente transmitirá "El baile de los vegetales", el grupo cantará y bailará. - Después de la sesión sincrónica, los estudiantes investigarán con sus familiares qué otros alimentos deben comer para tener un alimentación saludable, registrarán su investigación mediante dibujos. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La docente previamente formará un "Sitio de grupo" en la aplicación de SharePoint donde los estudiantes compartirán un pequeño video exponiendo los resultados de su investigación, mostrarán y explicarán sus registros sobre qué alimentos saludables deben comer. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aula virtual. OneDrive https://aulamex-  <p>my.sharepoint.com/:b:/g/personal/sandra_flores437_aulamexiquense_mx/Ed6krXrhcg9GhbwFVXA8jC4BMYKeMDaMHiQ-bq1W-8wimA?e=c3qdgP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuento "Ya me llené de verduras". Video: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=XPJP57f4v_yo ➤ Formulario Forms "ya me llené de verduras"  <p>https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=eIJWfyYb1Eais5kUaFrJQhnww2-yGfdDlaz66nbR2oVUM09GWkNJVIRRxkaSjIWRERIMes4WUIMVi4u</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ "El baile de los vegetales" YouTube https://www.youtube.com/watch?v=XSbQ0ceV1cs&list=PLN29hZgATJ3Z0PWqWBodpJLraJeKZDwmf&index=2 <p>Aplicaciones Microsoft Office 365 contenidas en la Plataforma de la NEM: OneDrive, Forms , Teams, SharePoint</p>	Sesión sincrónica 1: 1 hora
Evaluación	Lista de cotejo de tres indicadores (Identifica/ está en proceso / requiere apoyo): sobre la identificación de la necesidad de consumir vegetales y alimentos saludables para mantener una buena salud.		



<p>Sesión 2</p> <p>Tema 2: Alimentos saludables y alimentos chatarra</p>	<p>Actividad</p> <p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes participarán en el juego interactivo en línea "Héroes en tu plato", al que ingresarán mediante el enlace que se encuentra en la tarea asignada en la aplicación de To Do. En el juego los estudiantes deben diferenciar alimentos saludables de los que no lo son; por cada jugada recibirán retroalimentación. - Tras haber jugado registrarán con dibujos en una hoja dividida en dos los alimentos mostrados en el juego que consideran saludables de un lado y del otro lado los alimentos chatarra. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En sesión sincrónica a través de la aplicación de Teams los estudiantes mostrarán sus trabajos - La docente elaborará una lista de alimentos saludables y otra de alimentos chatarra con las aportaciones del grupo dibujando en la pizarra de la aplicación Whiteboard. Los estudiantes también podrán interactuar y participar en el uso de la pizarra. - La docente transmitirá el video "Alimentación saludable para niños con Groovy el Marciano" hasta el minuto 4:17. Cuestionará a los estudiantes sobre por qué el personaje de la historia elimina algunos alimentos de la lonchera y cuáles creen que sean sus efectos para la salud. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La docente presentará una diapositiva con el dibujo de una gran lonchera que contenga alimentos saludables y chatarra. Cada estudiante participará para eliminar de la lonchera algún alimento que considere no saludable. La docente dará retroalimentación tras cada participación. - La docente transmitirá el videoclip "El baile de las frutas de Pica-Pica" el grupo cantará y bailará. 	<p>Recursos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juego: héroes en tu plato  <p>https://heroesentuplato.com/juega-con-tus-heroes/ En la página: Escuela de alimentación https://energiaparacrecer.escoladealimentacion.es/es/recursos</p> <p>Aplicaciones Microsoft Office 365: Pizarra Whiteboard</p>  <ul style="list-style-type: none"> ➤ "Alimentación saludable para niños con Groovy el Marciano" YouTube https://www.youtube.com/watch?v=mUwrlz3-4aw ➤ Diapositiva de alimentos (Será elaborada por la docente) ➤ "El baile de las frutas de Pica-Pica" YouTube https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE <p>Aplicaciones Microsoft Office 365 contenidas en la Plataforma de la NEM: To Do , Teams, Whiteboard</p>	<p>Duración</p> <p>Sesión sincrónica 2: 1 hora 20 min.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Lista de cotejo de dos indicadores (Los diferencia / No los diferencia). Sobre la identificación y diferenciación de alimentos saludables y chatarra.</p>		

	Actividad	Recursos específicos	Duración
<p>Sesión 3</p> <p>Tema 3:</p> <p>El plato del buen comer.</p>	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En sesión sincrónica a través de la aplicación de Teams la docente compartirá el juego interactivo de Ruleta de alimentos”, alojado en la aplicación de PowerPoint, donde los estudiantes indicarán si el alimento que les toca al girar la ruleta es saludable o no, la docente fomentará que argumenten su respuesta y dará retroalimentación. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La docente presentará una diapositiva con “El plato del buen comer”, cuestionará a los estudiantes sobre lo que observan y retroalimentará los comentarios haciendo ver las características de plato. - Los estudiantes participarán en un juego interactivo, alojado en la aplicación de PowerPoint, donde colocarán diferentes alimentos sobre una imagen vacía del plato. - La docente transmitirá el videoclip “El baile de la ensalada de Pica-Pica” el grupo cantará y bailará. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La docente compartirá el juego “Nutriplato” a través de la página de Nutriplato nestle, donde los estudiantes deben colocar diferentes alimentos en la sección que corresponde del plato del buen comer. Todos los estudiantes tendrán la oportunidad de participar y la docente les dará retroalimentación de su desempeño en el juego. 	<p>Recursos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ruleta interactiva de alimentos  <p>https://aulamex-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/sandra_flores437_aulamexiquense_mx/ESoQvZJkeAJsO2VdyIe8UBNxMgvU2eaFckYt1z4RjPyQ?e=TiKLVv ➤ Diapositiva “El Plato del buen comer. (Será elaborado por la docente) ➤ Juego interactivo del plato del buen comer.  <ul style="list-style-type: none"> ➤ “El baile de la ensalada de Pica-Pica” YouTube <p>https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc&list=PLN29hZgATJ3Z0PWqWBodpJLraJeKZDwmf</p> ➤ Juego: Nutriplato  <p>https://www.nutriplatonestle.es/nutrikids En la página: Nutriplato Nestlé https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html</p> <p>Aplicaciones Microsoft Office 365 contenidas en la Plataforma de la NEM: , Teams, PowerPoint</p> </p>	<p>Duración</p> <p>Sesión sincrónica 3: 1 hora 20 min.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Escala estimativa con cuatro rangos de desempeño (Destacado/Suficiente/Requiere apoyo/Insuficiente). Sobre el grado en que los estudiantes identifican los alimentos presentes en el plato del buen comer y logran clasificarlos en las diferentes categorías.</p>		

<p>Sesión 4</p> <p>Tema 4: Colores en el plato.</p>	<p>Actividad</p> <p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes entrarán de forma individual al juego “Nuestras frutas y verduras” con el enlace que encontrarán en la actividad asignada en la aplicación de To Do, donde deben jugar con las formas y colores de las frutas para hacer agrupaciones. - En se sesión sincrónica a través de la aplicación de Teams la docente preguntará a los estudiantes qué frutas y verduras observaron en el juego, cómo eran, si les gustan y si saben por qué son buenas para la salud. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La docente transmitirá el video “Plato del bien comer” durante la sesión sincrónica, y resaltará la presencia de diferentes colores en el plato, que tienen que ser combinados para tener una alimentación saludable, pues combinar los colores hace que una comida sea balanceada, comentará la importancia de esto. Se hablará de los beneficios que aporta a la salud cada grupo de alimentos. - La docente compartirá el juego interactivo de “la ruleta de las frutas”, donde los estudiantes describirán la fruta que les toque al participar, mencionando su forma, color, tamaño, textura y sus aportes a la salud. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes dibujarán en su cuaderno un alimento perteneciente a cada color del plato del buen comer. Expondrán sus dibujos. Comentarán a qué grupo alimenticio pertenecen y sus beneficios para la salud. Al terminar la clase compartirán una fotografía de su trabajo en la aplicación de SharePoint. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Como actividad previa al Tema 5, la docente hará saber a los estudiantes que tendrán el reto de crear un recetario o menú para una semana de alimentación saludable junto con algunos de sus compañeros. - Apoyándose de una ruleta interactiva de nombres, se formarán 5 equipos en el grupo. - Cada equipo investigará recetas saludables para una semana en la página sugerida Nourish Interactiva o con familiares y otros recursos que averigüen. Compartirán sus menús con dibujos en SharePoint. 	<p>Recursos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juego “Nuestras frutas y verduras”  <p>http://intachicos.inta.gob.ar/contenidos/juego/frutas-y-verduras/</p> <p>En la página: Escuela de alimentación https://energiaparacrecer.escoladealimentacion.es/es/recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Video explicativo: Plato del bien comer. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=TEgsFfZMy5c ➤ Interactivo “La ruleta de las frutas”  <p>https://aulamex-my.sharepoint.com/:p:/g/person/sandra_flor_es437_aulamexiquense_mx/EaKON7VImrBCm2CpP27NsDIBSn8apbcX7WUbGicP4AO5jA?e=DaxMaQ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ruleta interactiva de nombres (Será elaborado por la docente) <p>Aplicaciones Microsoft Office 365 contenidas en la Plataforma de la NEM: To Do , Teams, PowerPoint, SharePoint</p>	<p>Duración</p> <p>Sesión sincrónica 4: 1 hora 20 min.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Escala estimativa con cuatro rangos de desempeño (Destacado/Suficiente/Requiere apoyo/Insuficiente). Sobre el grado en que los estudiantes identifican los beneficios de una alimentación balanceada y diferencian los diferentes grupos de alimentos. (Será elaborado por la docente)</p>		

	Actividad	Recursos específicos	Duración
<p>Sesión 5</p> <p>Tema 5: Ensalada de sabores.</p>	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Previo a la sesión sincrónica, los estudiantes conocerán una opción atractiva y saludable de refrigerio a través del video asignado en las tareas de To Do. - En sesión sincrónica a través de la aplicación de Teams comentarán sus opiniones y darán ideas para preparar otros refrigerios saludables. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La docente comentará que han aprendido mucho sobre alimentación saludable y que llegó la hora de aplicarlo. - Durante la sesión compartirá los productos (recetarios o menús saludables) elaborados por cada equipo. - Los estudiantes expondrán sus ideas y se les pedirá que comenten qué alimentos saludables contemplaron y por qué. - En la aplicación de SharePoint todos los estudiantes tendrán acceso a los menús elaborados por los diferentes equipos y podrán hacer uso de estos. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes elaborarán en casa recetas que encuentren en los menús saludables que compartieron y subirán sus fotos en SharePoint. 	<p>Recursos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Video "Sorprende a tus peques con este lunch espacial" YouTube https://www.youtube.com/watch?v=EH7kvvqs0MM ➤ Nourish. Interactive http://www.nourishinteractive.com/kids Sección. ¿Qué está cocinando el chef Solus?  <p>http://www.nourishinteractive.com/free-healthy-recipes</p> <p>Aplicaciones Microsoft Office 365 contenidas en la Plataforma de la NEM: To Do, Teams, SharePoint</p>	<p>Duración</p> <p>Sesión sincrónica 5: 1 hora 20 min.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Rubrica. Sobre el grado en que los estudiantes identifican la importancia de una alimentación adecuada para mantener tener buena salud y qué alimentos saludables pueden consumir según las recomendaciones del plato del buen comer.</p>		

Nota: debe considerarse que al tratarse de estudiantes preescolares, para realizar las actividades dentro de los recursos de Microsoft Office 365 en la Plataforma de la NEM, los estudiantes deben contar con el apoyo y acompañamiento de los padres o madres de familia.



Conclusión

La educación a distancia y en línea se encuentra cada vez más presente en nuestro desarrollo escolar o profesional, y en el contexto de la situación actual se ha evidenciado la necesidad de tomarlo en cuenta en los diferentes niveles educativos. La planificación del presente proyecto muestra que en preescolar, la educación bajo esta modalidad representa una oportunidad para promover la adquisición de aprendizajes esperados en los estudiantes empleando materiales y recursos creativos, llamativos y motivantes, que a su vez llevan a los niños y niñas a la adquisición y dominio de habilidades dentro del uso de las herramientas tecnológicas.

Contemplando que en la edad preescolar los niños y niñas requieren de apoyo para incorporarse a ciertas actividades, es muy importante el papel de guía o facilitador que juegan los docentes, siendo sustancial el acompañamiento que dan en cada una de las actividades, pues sin este factor humano los recursos de la web y las aplicaciones carecerían de valor pedagógico, por más innovadoras que estas fueran. Así, estudiantes, docentes y padres de familia forman un equipo donde cada uno es imprescindible y unen esfuerzos para obtener el mayor provecho de los distintos recursos tecnológicos con los que ahora se cuenta, que utilizados bajo un enfoque adecuado pueden ser aliados para fomentar un aprendizaje reflexivo, activo y cooperativo.

Bibliografía

Palomera, A., Moreno, M. & Páez, R. A. (2010). *Competencias genéricas en la educación superior tecnológica mexicana: desde las percepciones de docentes y estudiantes*. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 10(3), 1-28.

Parra, D. M. (2003). Manual de estrategias de enseñanza/aprendizaje.
<http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4855>

SEP (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Secretaría de Educación Pública. México.

Silberman, M. (2005). *Aprendizaje activo: 101 estrategias para enseñar cualquier tema*. México: Pax. Recuperado de <https://josedominguezblog.files.wordpress.com/2015/06/aprendizaje-activo-101-estrategias-para-ensenar-1.pdf>